

# HUBUNGAN PERBANDINGAN SOSIAL DENGAN DEPRESI PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Intan Nurani, Usmi Karyani  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

## Abstrak

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan gejala depresi. Depresi diakibatkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah adanya perbandingan sosial. Perbandingan sosial yang tidak terkontrol di dalam media sosial dapat menyebabkan permasalahan tanda-tanda depresi. Hal tersebut belum banyak diteliti sehingga tujuan dalam penelitian ini adalah 1) mengetahui hubungan perbandingan sosial dengan depresi pada pengguna media sosial. 2) mengetahui kontribusi perbandingan sosial pada depresi. 3) mengetahui perbedaan depresi ditinjau dari jenis kelamin. 4) kategori perbandingan sosial dan depresi. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang aktif menggunakan media sosial sebanyak 31.448 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yang didapatkan 401 responden. Pengumpulan data menggunakan skala BDI dan skala *Iowa Netherlands Comparison orientation Measure* (INCOM). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan dengan nilai ( $r_{xy}$ ) (-0,279) dengan nilai kontribusi 7,8%. Berdasarkan uji t-test didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan antara depresi mahasiswa laki-laki dan perempuan dengan hasil 0,324 ( $p > 0,05$ ). Hasil kategori depresi menunjukkan depresi berat 18,2% sedang 21,7% ringan 20,2% dan normal 39,9%. Hasil kategori perbandingan sosial menunjukkan 70,3% tinggi, 27,7% sedang, dan 2% rendah. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya menyusun program terkait perbandingan sosial untuk mencegah terjadinya depresi

**Kata Kunci:** Depresi, Jenis Kelamin, Media Sosial, Perbandingan Sosial.

## Abstract

Overuse of social media can cause symptoms of depression. One factor that causes depression is social comparisons. Uncontrolled social comparisons in social media can lead to problems that are common to depression. The subject has not been much researched so the purpose in this study is for 1) the correlation of social comparison and depression in social media users, 2) look at the social comparisons contribution to depression, 3) knowing different depression is derived from gender, 4) knowing the categories of social comparisons and depression. The population in this study is an active student at Muhammadiyah University in Surakarta, which is active using social media. As many as 31.488 people with sample sampling techniques are sampling with the respondents' 401 respondents. Data gathering uses the BDI scale and Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) scale. Studies show a correlation between social comparisons and depression with coefficient value ( $r_{xy}$ ) (-0,279) and the contribution value is 7,8%. It was based on tests with t-test that there was no difference between depression in male and female students with result 0,324 ( $p > 0,05$ ). The depression category shows a severe depression of 18.2%, with a mild 20.2% and a normal 39.9%. The results of the social comparison category indicate 70,3% high, 27,7% moderate, and 2% low. The implications of this study are the importance of compiling programs for social comparisons to prevent depression.

**Keywords:** Depression, Gender, Social Media, Social Comparison.

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan jaman yang semakin canggih memberikan kemajuan pesat dalam ranah teknologi. Semakin canggihnya teknologi dan perkembangan jaman juga memicu kemunculan media sosial dengan berbagai pilihan dalam bentuk aplikasi-aplikasi yang dapat membantu pekerjaan manusia dan memberikan hiburan juga. Menurut Budury, Fitriyani, dan Khamida (2019) media sosial merupakan bentuk interaksi sosial yang dapat digunakan sebagai tempat berbagi dan bertukar informasi antar individu. Berdasarkan penelitian Karim dkk (2020) menjelaskan bahwa jumlah pengguna media sosial di dunia pada tahun 2019 adalah 3.484 miliar yang naik 9% setiap tahunnya. Sedangkan menurut hasil laporan *We Are Social* yang dilansir oleh data Indonesia, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 191 juta orang pada Januari 2022. Berdasarkan hasil survey awal pada 100 responden mahasiswa menghasilkan data bahwa intensitas penggunaan media sosial dalam sehari lebih dari 6 jam per hari sekitar 61,4% dengan hasil menunjukkan bahwa media sosial yang sering digunakan adalah *Instagram* kemudian *Whatsapp*, dan diurutan ketiga adalah *Youtube* dan media sosial keempat yang paling banyak digunakan adalah *Tiktok*.

Penggunaan media sosial dapat berdampak positif dan negatif bagi penggunanya. Menurut Kirnandita (Lim, Purnomo, dan Sari tahun 2021) dampak positif media sosial seperti dapat menyalurkan pendapat dan pikiran penggunanya. Kemudian dampak positif lainnya sebagai sarana hiburan, tempat eksplorasi jati diri dan tempat silaturahmi antar individu (Nesi, 2020). Sedangkan dampak negatif dari media sosial seperti munculnya gejala stress maupun depresi dan kecemasan seperti yang dijelaskan dalam Karim dkk (2020) bahwa penggunaan media sosial yang terlalu lama seperti penggunaan *facebook* dapat memunculkan gejala depresi, stress, dan kecemasan. Permasalahan kesehatan mental yang dapat terjadi akibat penggunaan media sosial yang berlebihan seperti kecemasan, gangguan pola tidur, harga diri rendah, dan juga depresi (Murandari dkk, 2021). Depresi dapat muncul karena penggunaan di media sosial seperti membandingkan diri dengan pengguna media sosial lain yang memberikan dampak pandangan terhadap diri sendiri (Aziz, 2020).

Depresi adalah perubahan suasana hati dan perasaan negatif pada diri dengan dibarengi perubahan tingkat aktivitas contohnya seperti munculnya kesedihan, rasa kesepian, perasaan menyalahkan diri sendiri hingga menceca, insomnia dll (Beck & Alford, 2016). Prevelensi depresi Dunia pada tahun 2015 sekitar 322 juta orang dengan prevelensi Negara di Asia Tenggara menduduki prevelensi depresi tertinggi di Dunia sebanyak 85 juta orang dibanding dengan Negara di dunia lainnya (Sugandi, Dewi, dan Wilson 2022). Kemudian pada tahun 2023 menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa 3,8% dari populasi di Dunia

mengalami depresi yaitu sekitar 280 juta orang dengan 5% adalah orang dewasa. Berdasarkan catatan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa prevalensi depresi pada penduduk usia 15 tahun ke atas di Indonesia menunjukkan angka 6,1% dari total jumlah penduduk sekitar 706.689 jiwa. Berdasarkan jenis kelamin juga disebutkan bahwa pada penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun prevalensi depresi laki-laki sekitar 4,7% dari jumlah total 352.269 jiwa, sedangkan prevalensi depresi pada perempuan sekitar 7,4% dari jumlah total 354.420 jiwa. Berdasarkan penelitian Aziz (2020) menunjukkan tingkat depresi pada 810 mahasiswa pada kategori tinggi sekitar 16,4% sedang 70% dan rendah 13,6%.

Depresi dibagi menjadi enam aspek menurut Beck & Alford (2009) yaitu Aspek manifestasi emosi. Manifestasi emosi lebih mengacu pada perubahan perasaan atau suasana hati yang meliputi suasana hati yang buruk (kemurungan hati), perasaan negatif pada diri sendiri, pengurangan kepuasan diri, hilangnya ketertarikan emosional, mudah menangis, dan hilangnya respon kebahagiaan. Aspek manifestasi kognitif. Aspek ini meliputi evaluasi diri yang rendah, distorsi citra tubuh, harapan negatif, menyalahkan diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, dan keraguan. Aspek manifestasi motivasi. Aspek ini meliputi hal-hal yang berkaitan dengan motivasi diri terhadap berjalannya hidup seseorang contohnya seperti ketidakmauan, perilaku menghindar, keinginan untuk bunuh diri, dan ketergantungan. Aspek manifestasi vegetative dan fisik yang meliputi hilangnya nafsu makan, gangguan pola tidur, gangguan libido, dan kelelahan. Aspek delusi yang meliputi ketidakberhargaan, delusi hukuman, delusi nihilistic, dan delusi somatic. Dan aspek halusinasi.

Depresi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, status pernikahan, komorbiditas, faktor biologis, faktor genetic, dan faktor psikososial. Salah satu faktor psikososial adalah perbandingan sosial dalam Sadock, Sadock & Ruiz (2015). Perbandingan sosial adalah penilaian yang melibatkan kognitif seseorang yang dapat berupa pendapat dan keyakinan tentang apa yang mampu dilakukan yang dapat mempengaruhi perilakunya (Festinger, 1954). Menurut Gibbons & Buunk (1999) perbandingan sosial ada karena bertujuan untuk mengevaluasi diri, memperbaiki diri, dan proses dalam penguatan diri. Perbandingan sosial dibagi menjadi dua arah yaitu perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) yaitu perbandingan sosial yang melihat objek lain sebagai pembanding yang jauh lebih berkompeten dan lebih baik dari pada kita. Sedangkan perbandingan sosial ke bawah (*downward social comparison*) adalah perbandingan sosial yang melihat suatu hal sebagai objek yang lebih kurang beruntung atau kurang berkompeten dibandingkan dengan diri kita (Buunk & Brenninkmeijer, 2022). Aspek dari perbandingan sosial menurut Festinger (1954) yaitu terkait dengan evaluasi diri yang dibagi

menjadi dua, yaitu aspek kemampuan dan aspek opini. Evaluasi kemampuan adalah penilaian diri yang dilihat berdasarkan kemampuan dan kompetensi seseorang dalam bertindak dan melakukan suatu hal. Contohnya seperti kemampuan seseorang dalam menulis buku atau bermain music. Aspek yang kedua yaitu aspek evaluasi opini yaitu bentuk penilaian diri yang melibatkan evaluasi dalam bertukar pendapat dan pikiran.

Menurut hasil penelitian Carraturo dkk (2023) terkait review beberapa penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa terdapat korelasi sederhana yang muncul antara perbandingan sosial di media sosial dengan depresi yang dikaitkan dengan perasaan iri. Selanjutnya depresi juga akan dibandingkan antara laki-laki dan perempuan sesuai dengan penelitian Ainiyah, Noventi, & Zahroh (2021) menunjukkan hasil bahwa pada responden Lansia yang menderita Diabetes Melitus menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara depresi pada lansia laki-laki dan lansia perempuan. Bersumber dari fenomena-fenomena dari penelitian sebelumnya dilakukan juga survey awal terhadap 100 mahasiswa yang menunjukkan bahwa tingkat depresi normal sebesar 36%, tingkat depresi ringan 23%, tingkat depresi sedang 24%, 8% masuk tingkat depresi berat, dan 9% masuk dalam tingkat depresi sangat berat.

Dari fenomena-fenomena diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah yang pertama untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dengan depresi pada pengguna media sosial, yang kedua adalah untuk mengetahui kontribusi perbandingan sosial dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial, tujuan ketiga yaitu untuk mengetahui perbedaan depresi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan, dan tujuan yang keempat adalah untuk mengetahui tingkat depresi dan perbandingan sosial antara laki-laki dan perempuan. Hipotesis dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu hipotesis pertama adalah adanya hubungan antara perbandingan sosial dengan depresi pada pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin. Dan hipotesis yang kedua yaitu adanya perbedaan tingkat depresi pada pengguna media sosial antara laki-laki dan perempuan.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan dua desain penelitian yaitu penelitian korelasional yaitu menguji hubungan antara dua variabel yakni variabel tergantung dan variabel bebas. Desain penelitian kedua adalah penelitian komparatif untuk menguji perbedaan antara dua variabel yaitu variabel tergantung dan variabel moderator. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yang akan diuji yaitu variabel tergantung (Y), variabel bebas (X), dan variabel moderator. Untuk variabel tergantung (Y) dalam penelitian ini adalah depresi, variabel bebas (X) yaitu perbandingan sosial, dan variabel moderator yaitu jenis kelamin. Pada

penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswa S1 aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta yang menggunakan sosial media secara aktif. Jumlah populasi yang digunakan adalah kurang lebih sekitar 31.448 orang. Dengan jumlah sampel yang digunakan adalah 401 responden.

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu sakal BDI (*Beck Depression Inventory-II*) untuk mengukur depresi dan skala INCOM (*Iowa-Netherland Comparison Orientation Measure*) untuk mengukur perbandingan sosial. Pada penelitian ini validitas yang digunakan adalah validitas isi dan uji reliabilitas *cronbach alpha*. Dari hasil uji reliabilitas menunjukkan skala depresi BDI-II menunjukkan hasil 0,914 dan hasil uji reliabilitas skala perbandingan social INCOM menunjukkan hasil 0,771. Untuk analisis data yang digunakan adalah analisis *product moment* dan *uji beda independent sampel t-test*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hubungan Depresi dengan Perbandingan Sosial

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan depresi yang dibuktikan dengan hasil ( $r_{xy}$ ) -0,279 dengan nilai sig. (p) sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ) yang berarti arah hubungan antara perbandingan sosial dan depresi adalah berhubungan negatif. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi perbandingan sosial yang dilakukan oleh mahasiswa maka depresi akan semakin rendah. Begitu juga dengan sebaliknya apabila depresi yang dialami mahasiswa tinggi maka perbandingan sosial yang dirasakan rendah. Dari hasil penelitian juga didapatkan bahwa kontribusi atau sumbangan efektif menunjukkan nilai R square adalah 0,078 yang menunjukkan hasil sumbangan efektif dalam presentase sebesar 7,8%.

**Tabel 1. Sumbangan Efektif**

<b>Hubungan Antar Variabel</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Koefisien Determinasi</b>
Perbandingan Sosial - Depresi	0,279	0,078	7,8%

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Yenny, Astuti, dan Fadilah (2022) juga menyatakan hal yang sama bahwa pengaruh adanya perbandingan sosial terhadap munculnya depresi memberikan hasil bahwa ada pengaruh secara langsung sehingga dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial memang ada hubungan dengan depresi. Selain itu, berdasarkan penelitian oleh Auliannisa dan Hatta (2022) yang menyatakan bahwa dari penelitian yang dilakukan terdapat hubungan negatif antara perbandingan sosial dengan gejala depresi dimana semakin rendah perbandingan sosial maka semakin tinggi tingkat depresi yang dirasakan.

### 3.2 Perbedaan Depresi dengan Perbandingan Sosial antara Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tidak ada perbedaan depresi pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Hal itu dibuktikan dengan hasil penelitian 0,324 ( $p > 0,05$ ) yang artinya tidak ada perbedaan antara depresi mahasiswa dilihat pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan dengan hasil rerata pada mahasiswa laki-laki adalah 13,57 dan pada mahasiswa perempuan yaitu 14,61. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilaksanakan oleh Martasari & Ediati (2018) berdasarkan hasil penelitiannya ditemukan hasil tidak ada perbedaan depresi yang signifikan pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Hal tersebut dapat terjadi melihat faktor dari depresi bukan hanya disebabkan karena faktor jenis kelamin saja melainkan masih terdapat faktor-faktor lainnya seperti usia, keadaan biologis, psikososial, budaya dan lainnya yang dapat menjadi faktor penyebab depresi. Sehingga dapat terjadi faktor lain yang lebih dominan menjadi penyebab depresi muncul pada setiap individu.

### 3.3 Kategorisasi Depresi dan Perbandingan Sosial

Berdasarkan hasil kategorisasi depresi menunjukkan bahwa tingkat depresi yang paling banyak adalah depresi tingkat normal dengan frekuensi 160 responden (39,9%) dan tingkat paling kecil adalah tingkat depresi berat dengan frekuensi 73 responden (18,2%). Hal ini sejalan dengan dengan penelitian pada siswa SMA oleh endriyani, dkk (2022) yang menunjukkan hasil tingkat depresi paling banyak muncul adalah tingkat depresi normal (tidak ada depresi) dengan persentase 48,5% dan tingkat depresi berat dengan persentase 11,8%. Penelitian lainnya oleh Annisa & Akbar (2022) menjelaskan bahwa pada mahasiswa tingkat depresi paling banyak adalah tingkat normal dengan persentase 33,7% dan tingkat paling sedikit adalah depresi berat dengan persentase 2,4%.

**Tabel 2. Kategorisasi Depresi**

Skor interval	kategorisasi	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi ( $\Sigma N$ )	Prosentasi (%)
0-9	Normal			160	39.9%
10-15	Ringan		<b>14.21</b>	81	20.2%
16-23	Sedang			87	21.7%
24-63	Berat	<b>31.5</b>		73	18.2%

Kemudian pada kategorisasi perbandingan sosial kategori yang paling banyak ada pada kategori tinggi yaitu 282 orang (70,3%) dan paling sedikit pada kategori rendah yaitu 8 orang (2%). Berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh Dewi & Ningsih (2023) dengan populasi pengguna aktif instagram di Sumatera Barat yang menunjukkan hasil kategorisasi paling banyak berada pada kategori sedang dengan persentase 81,67% dan penelitian oleh Arifin, Basti, dan

Firdaus (2022) yang menunjukkan hasil kategorisasi terbanyak pada sampel penelitian remaja adalah kategori sedang dengan persentase 67,7%. Hal tersebut dapat berbeda melihat perbedaan populasi dan sampel yang digunakan dalam setiap penelitian.

**Tabel 3. Kategorisasi Perbandingan Sosial**

Skor Interval	kategorisasi	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Frekuensi ( $\Sigma N$ )	Persentase (%)
$X < 18$	Rendah			8	2.0%
$18 \leq X < 27$	Sedang	22,5		111	27.7%
$27 \leq X$	Tinggi		28,75	282	70.3%
<b>Jumlah</b>				<b>401</b>	<b>100%</b>

#### 4. PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara perbandingan sosial dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin. Hasil hubungan yang didapatkan yaitu hubungan negatif yang berarti semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin rendah depresi yang dirasakan mahasiswa. Berdasarkan hasil koefisien determinasi menunjukkan nilai kontribusi perbandingan sosial pada depresi adalah 7,8%. Kesimpulan selanjutnya adalah tidak ada perbedaan depresi pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Kategorisasi depresi pada mahasiswa menunjukkan hasil 160 orang (39,9%) termasuk kedalam kategori depresi normal, 81 orang (20,2%) masuk dalam kategori ringan, 87 orang (21,7%) masuk dalam kategori sedang, dan 73 orang (18,2%) masuk dalam kategori berat. Sedangkan kategorisasi perbandingan sosial bahwa kategori tinggi berjumlah 282 orang (70,3%), sedang 111 orang (27,7%), rendah 8 orang (2%).

Dari penelitian yang sudah dilakukan, saran yang dapat dikemukakan yaitu : bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas daerah populasi dengan menyebarkan secara merata pada lokasi penelitian selanjutnya, dapat mengaitkan skala penelitian dengan media sosial, dan dapat mengecek kembali penyusunan skala penelitian secara teliti dan terperinci. Bagi mahasiswa dapat melakukan usaha untuk mengurangi intensitas penggunaan media sosial yang berkaitan dengan melihat unggahan dari orang lain yang dapat memicu perbandingan sosial yang mengarah pada depresi. Kemudian bagi pihak instansi Universitas Muhammadiyah Surakarta diharapkan dapat memulai dengan program yang berkaitan dengan perbandingan sosial yang dapat mengurangi depresi dengan cara penyelenggaraan program pemanfaatan media sosial sebagai sarana mengembangkan diri dengan memanfaatkan media sosial sebagai penyaluran bakat dan minat atau pelatihan kemampuan diri seperti kegiatan *Workshop Public Speaking*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, N., Noventi, I., & Zahroh, C. (2021). Perbedaan Kejadian Depresi pada Pria dan Wanita pada Lansia yang Menderita Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7, 36–40.
- Arifin, N., & Firdaus, F. (2022). Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja. *Adiba: Journal of Education*, 2(3), 351–357.
- Auliannisa, S., & Hatta, M. (2022). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- Aziz, A. (2022). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa*. 4, 11–20.
- Beck, Aaron & Alford, B. (2016). *Depression Causes and Treatment* (2nd ed.). University Of Pennsylvania Press. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Ntw8AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR17&dq=depression+causes+and+treatment&ots=I1bHDwdMGP&sig=2Jh2NW39ua5FqLtQdsIOjSBUxA&redir\\_esc=y#v=onepage&q=depression+causes+and+treatment&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Ntw8AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR17&dq=depression+causes+and+treatment&ots=I1bHDwdMGP&sig=2Jh2NW39ua5FqLtQdsIOjSBUxA&redir_esc=y#v=onepage&q=depression+causes+and+treatment&f=false)
- Budury, S., Fitriyari, A., & Khamida. (2019). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205–208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>
- Buunk, A. P., & Brenninkmeijer, V. (2022). Burnout, Social Comparison Orientation and the Responses to Social Comparison among Teachers in The Netherlands. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph192013139>
- Carraturo, F., Di Perna, T., Giannicola, V., Nacchia, M. A., Pepe, M., Muzii, B., Bottone, M., Sperandeo, R., Bochicchio, V., Maldonato, N. M., & Scandurra, C. (2023). Envy, Social Comparison, and Depression on Social Networking Sites: A Systematic Review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(2), 364–376. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13020027>
- Dewi, Y., & Ningsih, Y. (2023). Hubungan perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pengguna media sosial instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(1), 13–24.
- Endriyani, S., Lestari, R. D., Lestari, E., & Napitu, I. (2022). Gangguan Mental Emosional dan Depresi pada Remaja. *Healthcare Nursing Journal*, 2(4), 4787–4794. <https://www.bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/3641/2684>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(1954), 117–140.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Ginting, H., Näring, G., Van Der Veld, W. M., Srisayekti, W., & Becker, E. S. (2013). Validating the Beck Depression Inventory-II in Indonesia's general population and coronary heart disease patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(3), 235–242. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70028-0](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70028-0)
- Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus*, 12(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>



- Kemenkes RI. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 674). [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Mahdi, M. (2022). *Pengguna Media Sosial di Indonesia Capai 191 Juta pada 2022*. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>
- Murandari, Siswadi, A., & H, N. (2021). Adiksi Media Sosial dengan Depresi pada remaja di Masa Pandemi Covid-19 : A Literature Review. *Journal Keperawatan, 10*(2), 11–20.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Sadock, B., Sadock, V., & Ruiz, P. (1992). Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences and Clinical Psychiatry, 6th ed. In *American Journal of Psychiatry* (Vol. 149, Issue 7). <https://doi.org/10.1176/ajp.149.7.972>
- Sugandi, E., Dewi, D. R. L., & Wilson, W. (2022). Hubungan antara Depresi, Cemas, dan Stres terhadap Frekuensi Bangkitan Kejang pada Pasien Epilepsi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 18*(2), 220–228.
- Who.int. (2023, Maret 31). Depressive Disorder (depression). Diakses pada tanggal 17 Juli 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Yenny, Astuti, S., Dearly, & Fadilah, R. (2019). Intensitas Penggunaan TikTok dan Depresi dengan Perbandingan Sosial sebagai Variabel Mediator. *Jurnal Magister Psikologi UMA, 11*(1), 60–71.